

Perhubungan di antara Teknik Pernafasan yang Efisien dengan Konsentrasi dalam Latihan Memanah di Kalangan Atlet Memanah Johor ke Kejohanan SUKMA 2008 di Terengganu

Daliya Mat Dari, Abdul Hafidz Omar
Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui teknik pernafasan yang efisien dalam sukan memanah dan hubungkait teknik pernafasan yang dicadangkan dengan konsentrasi mereka. Pernafasan yang baik dalam memanah dalam menyumbang kepada konsentrasi dan tumpuan atlet semasa membuat panahan ke target (Mc. Kinney,1997). Corola H. Speads (2006) pula menyatakan pernafasan yang efisien adalah faktor utama kepada kemampuan seseorang atlet memanah untuk lebih fokus dan konsentrasi. Kajian ini dijalankan ke atas 5 orang pemanah elit negeri yang akan mewakili negeri ke pertandingan SUKMA 2008 di Terengganu. Sampel terdiri daripada 3 pemanah lelaki dan 2 pemanah wanita yang dipilih berdasarkan kelayakan mereka sebagai atlet negeri. Kajian dijalankan selama 6 minggu. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah Biopax Student Lab MP30 (Pulmonary Function 1) untuk mengukur *lung capacity* dan *blind shoot* untuk mengukur konsentasi. Ujian pre dilakukan sebelum menjalani latihan pernafasan (latihan pernafasan “1424”(Kim,1984)) dan konsentrasi (*blind shoot*(Kim, 1984)). Kemudian, sampel diberikan latihan pernafasan “1424” dan latihan *blind shoot* selama 6 minggu. Selepas 6 minggu, ujian pos dilakukan. Data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan SPSS (Statistical Package for Social Science) dan Microsoft Excell 2007. Jangkaan awal keputusan mendapati bahawa latihan pernafasan “1424” selama 6 minggu menunjukkan kesan yang signifikan kepada peningkatan konsentrasi atlet memanah. Teknik kawalan pernafasan yang baik dapat membantu atlet untuk lebih fokus dalam apa jua keadaan sekalipun.